

Continuar la cadena  
de frío evita la  
proliferación de  
microorganismos  
que pueden  
causarle daño a  
tu salud.

SECRETARÍA DE AGRICULTURA,  
GANADERÍA, PESCA Y ALIMENTOS



[jumbo.com.ar/calidaddevida](http://jumbo.com.ar/calidaddevida)

#### Impreso en papel FSC

FSC (Forest Stewardship Council) es una organización que promueve el uso responsable de los bosques alrededor del mundo. Nuestro proveedor nos suministra papel con certificación FSC, lo que quiere decir que, para su producción, no han sido talados árboles de bosques nativos ni se han utilizado procesos químicos que perjudiquen el medioambiente. Esta, es una acción más del programa Calidad de Vida, pensada para tu bienestar y el del mundo en que vivimos.

N0002 - 02/05

## Cadena de frío



Comer mejor  
me hace bien



## La importancia de la cadena de frío

Mantener la cadena de frío es fundamental para garantizar la inocuidad y las características organolépticas de los alimentos. Esto significa, su textura, color, sabor y olor. Al perder la cadena de frío los alimentos sufren modificaciones que no siempre son detectadas por el consumidor y que pueden provocar enfermedades conocidas como ETAs (enfermedades transmitidas por alimentos).



Del super a la

# heladera

## Consejos para tener todo fríamente calculado.

No llevan tiempo, son fáciles de realizar y sobre todo contribuyen al cuidado de los alimentos que consumimos y de nuestra calidad de vida.

### Orden de la compra:

Seguí esta secuencia de compra para evitar derrames y minimizar la pérdida de la cadena de frío.

1. Productos de limpieza.
2. Alimentos no perecederos (fideos, harinas, aceites, etc.).
3. Frutas y verduras.
4. Alimentos perecederos (carnes: rojas, pollo, pescado; lácteos: yogures, quesos, leches, etc.).
5. Alimentos congelados.

### En el carrito:

1. Acomodá y separá los productos de limpieza y los alimentos no perecederos, verificando que no se mezclen entre sí. Sobre estos, agregá los perecederos, frutas y verduras; y por último los congelados.
2. Verificá las fechas de vencimiento.
3. Comprobá la integridad de los envases. No elijas latas si están abolladas, hinchadas u oxidadas; ni paquetes rotos ó mal sellados.

### Al transportarlos:

Evitá que los alimentos pierdan la cadena de frío. No hagas paradas en el camino; dirigite directamente a destino y colocarlos en la heladera inmediatamente.

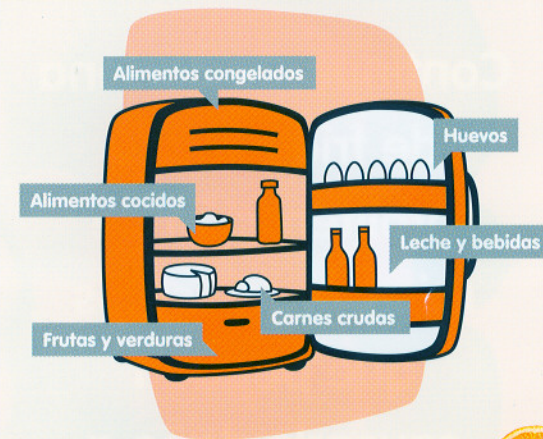
**En Jumbo nos aseguramos que los productos frescos conserven la cadena de frío, controlando su temperatura cuando ingresan a nuestros locales\*, monitoreando las temperaturas de góndolas durante el día y la noche y colocando geles refrigerantes que conservan el frío durante los envíos a domicilio.**

\*Las temperaturas al momento de ingreso deben corresponderse con las exigidas por Código Alimentario Argentino, SE.NA.SA.

Una vez en

# casa...

- Guardá primero los alimentos que requieren frío en la heladera y/o freezer.
- Controlá que la heladera funcione entre 0 y 5°C.
- No coloques excesiva cantidad de alimentos en la heladera para no perder capacidad de enfriamiento.
- Al congelar alimentos es preferible hacerlo en pequeñas porciones para que el congelado y descongelado resulte más rápido.
- Ordená los alimentos de modo que "roten", es decir, los recién comprados colocalos en la parte posterior para consumir primero los que ya tenías en la heladera.
- Limpiá y desinfectá la heladera una vez por semana.
- Abrí las puertas de la heladera sólo cuando sea necesario.



Cuidar el estado de los alimentos mejora tu calidad de vida.